

令和8年度いきいきサロン日程表

いきいきサロンは地区の皆さんとあなたでも参加できる交流の場です。
介護予防教室では、いきいきと実りある生活のために高齢者の方の健康や介護予防のお話を行います。ぜひ皆様ご参加下さい。

サロン名:いきいきサロンすみれ会 (地区:滝沢ニュータウン自治会)

《開催場所》 滝沢ニュータウンニューシビックセンター

《開催日》 木曜日

《介護予防教室日程》

* 上記の開催日のうち、以下の日程で介護予防教室を開催します。

※介護予防教室の内容は変更になる場合があります。

介護予防教室月日		内容	講話内容予定
令和8年5月21日	(木)	介護予防教室① 9:45～11:30	生きがい目標記入、フレイル
令和8年8月20日	(木)	介護予防教室② 9:45～11:30	体力測定、貯筋講座
令和8年11月12日	(木)	介護予防教室③ 9:45～11:30	高血圧予防(仮面高血圧)
令和9年2月18日	(木)	介護予防教室④ 9:45～11:30	ご存じですか? MCI (軽度認知障害)

介護予防教室について

地域包括支援センターの保健師・看護師がうかがい、
健康相談(血圧測定)、介護予防のお話、軽体操やレクリエーションなどを行います。
いきいきライフ手帳を持参ください。
お持ちでない方には、教室参加時にお渡しします。

担当:滝沢市福祉部 地域包括支援センター 656-6523